

# UNE “QUINZAINE” POUR LES PROCHES AIDANTS

Après la journée d'ouverture à Alès le 10 octobre, une série d'événements gratuits sera organisée sur l'Agglo jusqu'au 24 octobre.

C'est une “quinzaine” de rencontres, d'échanges et d'animations qui est proposé pour mieux appréhender le rôle d'aidant, souvent indispensable pour rendre la vie plus douce à ceux qui sont soumis aux aléas du handicap ou de la maladie.

- **11 octobre, à l'Instant Répit, place des Martyrs, Alès**

De 9h à 12h, atelier bien-être “apprendre à mieux gérer ses émotions”, proposé par “Les coups de pouce de Bruno”.

De 14h30 à 17h, “Se mettre dans la peau d'un DYS”, par l'association des Zhyperparents.

- **12 octobre, en mairie d'Anduze**

Yoga du rire, réalisation d'une fresque et chorale, de 10h à 12h.

- **14 octobre, Espace Abbaye, Alès**

Partagez un déjeuner avec la personne que vous accompagnez, de 11h45 à 14h.

- **17 octobre, plateforme de Répit, Saint-Hilaire-de-Brethmas**

Ateliers détente d'esthétique, de reflexologie et de soins du visage, de 10h à 17h.

- **18 octobre, à l'Instant Répit, place des Martyrs, Alès**

“Renouer avec sa créativité”, animation autour du binôme aidant-aidé ou de l'aidant seul, avec un art-thérapeute, de 9h30 à 11h30.

- **19 octobre, en mairie de Saint-Privat-des-Vieux**

“J'aide mon proche au quotidien, comment lui faire comprendre” : conférence animée par un psychologue, de 14h30 à 16h.

- **20 octobre, EHPAD de Monvaillant, Boisset-et-Gaujac**

“Les solutions de répit à domicile et en EHPAD” de 14h à 17h.

- **23 octobre, résidence Soubeiran, Saint-Jean-du-Gard**

Café des Aidants sur la thématique “Comment s'organiser au quotidien”, de 14h à 16h.

- **24 octobre, association des Familles, La Grand-Combe**

Ateliers créatifs à destination du binôme aidant-aidé, de 14h30 à 16h30.

## Contact

04 28 66 02 00

06 47 21 24 67